د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولگی



د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه
لومړی ټولگی





د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

اډیټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډیټ دیپارټمنټ غړي

ټولګی: لومړی

د متن ژبه: پښتو

انکشاف ورکوونکی: د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی ریاست

خپروونکی: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپخونه: بهیر مطبعه

برېښنالیک پته: curriculum@moe.gov.af

بسم الله الرحمن الرحيم



ملي سرود

دا وطن افغانستـــان دی
کور د سولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کــور دی
د پښتـــون او هـــزاره وو
ورسره عرب، گوجـــر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېـــواد به تل ځلیږي
په سینـــه کــې د آسیـــا به
نـــوم د حق مو دی رهبـــر

دا عـــزت د هـــر افغان دی
هر بچی یې قهرمـــان دی
د بـــلوڅـــو د ازبکـــو
د تـــرکمنـــو د تـــاجکـــو
پـامیـــریان، نـورستانیـــان
هـــم ایمـاق، هم پشه یان
لکـــه لمـــر پر شنـــه آسمان
لکـــه زړه وي جـاویـــدان
وایـــو الله اکبر وایو الله اکبر

د پوهنې د وزير پيغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او بښونکي خدای ﷻ شکر په ځای کوو، چې موږ ته يې ژوند رابښلی، او د لوست او ليک له نعمت څخه يې برخمن کړي يو، او د الله تعالی پر وروستي پيغمبر محمد مصطفیﷺ چې الهي لومړنی پيغام ورته (لوستل) و، درود وايو.

څرنګه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د ګران هېواد ښوونيز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدينو شوراګانې د هېواد د پوهنيز نظام شپږګوني بنسټيز عناصر بلل کيږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختيا او پرمختيا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونيز نظام کې د ودې او پراختيا په لور بنسټيزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدې امله د ښوونيز نصاب اصلاح او پراختيا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړيتوبونو څخه دي. همدارنګه په ښوونځيو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونيزو تأسيساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کيفيت او توزيع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې ځای لري. موږ په دې باور يو، چې د باکيفيته درسي کتابونو له شتون پرته، د ښوونې او روزنې اساسي اهدافو ته رسېدلی نشو.

پورتنيو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونيز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توګه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مديرانو څخه په درناوي هيله کوم، چې د هېواد بچيانو ته دې د درسي کتابونو په تدريس، او د محتوا په لېږدولو کې، هيڅ ډول هڅه او هاند ونه سپموي، او د يوه فعال او په ديني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زيار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤوليت په درک سره، په دې نيت لوست پيل کړي، چې د نن ورځې ګران زده‌کوونکي به سبا د يوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او ګټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانګه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه ګټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د ځيرکو او فعالو ګډونوالو په توګه، او ښوونکو ته په درناوي سره، له تدريس څخه ښه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پای کې د ښوونې او روزنې له ټولو پوهانو او د ښوونيز نصاب له مسلکي همکارانو څخه، چې د دې کتاب په ليکلو او چمتو کولو کې يې نه ستړې کېدونکي هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپيڅلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بريا غواړم.

د معياري او پرمختللي ښوونيز نظام او د داسې ودان افغانستان په هيله چې وګړي يې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزير

دکتور محمد ميرويس بلخي



فهرست





سریزه

د ژوند د مهارتونو د مضمون موخه د یوې داسې ټولنې جوړېدو لپاره د هېواد د بچیانو تیارول دي چې د هغه وګړي پوه، با مسؤولیته، متفکر، قدر پېژندونکي، زړه سوانده او نوښتګر وي. خپلې اړیکې په کور، ښوونځي په سیمه او ټولنه کې د درناوي، متقابل احترام، لورینې او همکارۍ په فضا کې تنظیم کړي.

د لومړي ټولګي د ژوند مهارتونو کتاب ۲۸ لوستونه لري چې د ۲۸ درسي ساعتونو لپاره د شاګرد محورۍ په روش لیکل شوي دي. په هر درسي ساعت کې یو لوست تدریس کېږي، هر لوست په دوو مخونو کې تنظیم شوی، هر لوست د لوست د موخو سربېره درې مرحلې لري چې دا کتاب په همدې بنسټ ترتیب شوی.

لومړۍ مرحله انګېزوي مرحله ده چې عبارت ده له (وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست).

زده کوونکو ته وخت ورکول کېږي چې د انځورونو په باره کې فکر وکړي او نظرونه ښکاره کړي.

دویمه مرحله یې (واورئ او ووایاست) ده چې دوه برخې لري. یوه برخه یې د انځورونو په باره کې (په لاندې انځورونو کې څه وینئ) ده. زده کوونکي د انځورونو په باره کې نظرونه شریکوي او د ښوونکي په مرسته ځوابونه وایي. د هر انځور لاندې اړونده څرګندونې لیکل شوي دي. ښوونکی کولی شي دا برخه په بېلابېلو مېتودونو (لکه: انفرادي، جوړه یي، ګروپي، رقابتي او نور) مخ په وړاندې یوسي. د همدې پړاو دویمه برخه پوښتنې دي چې زده کوونکي یې ځوابونه وایي، ښوونکی د ځوابونو په سمولو کې مرسته کوي.

د لوست درېیمه مرحله (نورو ته ووایاست) ده. دا مرحله په حقیقت کې د پوښتنو ځوابونه د لوست د متوقع موخو لاس ته راوړنې دي. زده کوونکي پړاو په پړاو زده کړه کوي او لوست یې تقویه کېږي.

ښوونکی کولی شي چې د ښوونکي لارښود د ترتیب شوو پلانونو مطابق خپل تدریس په بېلابېلو مېتودونو مخ پر وړاندې یوسي. د هر لوست په پای کې دې زده کوونکو ته کورنی دنده ورکړل شي.

هیله لرو چې د ژوند مهارتونو کتاب د زده کوونکو د ښې ګټې اخیستنې وړ وګرځي چې د ګران افغانستان بچیان په پوهه، مهارتونو او مثبت ذهنیت سره سنبال او د خدمت مصدر شي.

په درنښت

لومړی لوست

ځان پېژندنه

موخې

زده کوونکي خپل نوم، د پلار نوم او د کورنۍ غړي وپېژني او ويې ويلای شي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- ستا نوم څه دی؟ ستا پلار څه نومېږي؟
- څو ورونه او څو خويندې لرې؟



يوه زده کوونکې ځان خپلو ټولګيوالو ته معرفي کوي



وسيم خپل ځان نورو ته معرفي کوي

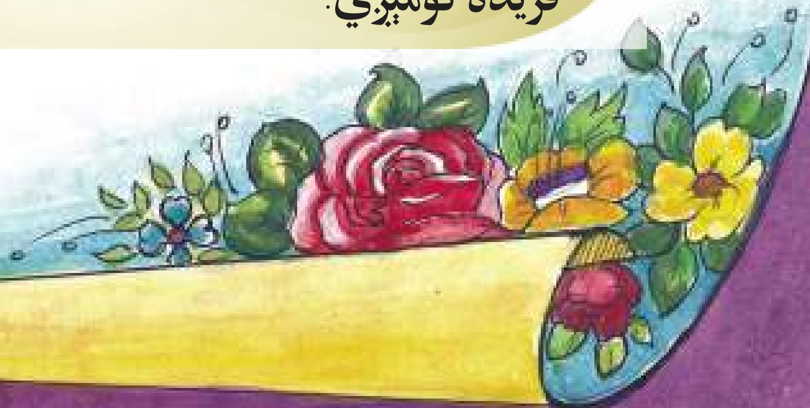


فريده خپل ځان او ورور اسد ته ورپېژني



نورو ته ووایاست!

زما نوم وسيم دی. ورور مې هارون او پلار مې نصير او خور مې فريده نوميږي.

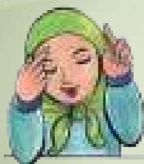


دویم لوست

خدای پېژندنه

موخې

زده کوونکي په دې پوه شي چې خدای (جَلَّ جَلَالُهُ) یو او موږ یې مخلوق یو.
حضرت محمد (صَلَّی اللهُ عَلَیْهِ وَسَلَّمَ) زموږ پیغمبر دی.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!



دا ټول د خدای تعالی مخلوقات دي





واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- مونږ چا پیداکړي یو؟
- زمونږ پیغمبر څوک دی او په کوم دین یو؟



داکسان جومات ته د لمانځه لپاره روان دي



کعبه شریفه



زده کوونکی تلاوت کوي



یوه نجلۍ د قرآن شریف ترجمه کوي او نورو ورته غوږ نیولی



نورو ته ووایاست!

مونږ ټول د خدای بنده گان یو. الله تعالی یو دی او شریک نه‌لري، زمونږ پیغمبر حضرت محمد (ﷺ) او دین مو اسلام دی.

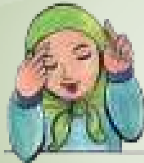


درېيم لوست

هېواد پېژندنه

موخې

زده کوونکي خپل هېواد افغانستان، پلازمېنه یې کابل او خپل درې رنګه بیرغ وپېژني.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- زموږ هېواد او د هغه پلازمېنه څه نومېږي؟
- زموږ بيرغ کوم رنګونه لري؟



د افغانستان درې رنګه بيرغ



د افغانستان نقشه



نورو ته ووایاست!

زموږ هېواد افغانستان او پلازمېنه يې کابل دی.

زموږ بيرغ درې رنګونه (تور، سور او زرغون) لري.

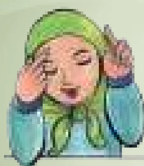


څلورم لوست

له ښوونځي سره بلدتیا

موخې

زده کوونکي خپل ښوونځی، ټولګی او نور اړونده ځایونه (تشناب، اداره او د سپورټ میدان) وپېژني.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ستاسو ښوونځی څه نومېږي؟
- موږ ښوونځي ته د څه لپاره ځو؟



ښوونځی



هلکان د ښوونځي په میدان کې لوبې کوي.



نجونې د ښوونځي په میدان کې لوبې کوي.



زده کوونکي ښوونځي ته روان دي.



نورو ته ووایاست!

ښوونځي ته د لوست ویلو لپاره ځو چې پوهه زده کړو او هېواد ته خدمت وکړو.

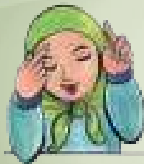


پنځم لوست

د سلام ادبونه

موخې

زده کوونکي د سلام اچولو په ادبونو پوه شي.
له سلام سره عادت شي او اهمیت یې درک کړي.



وګورئ، فکر وکړئ او وواياست!

- السلام علیکم و رحمة الله و برکاتهُ.
- وعلیکم السلام و رحمة الله و برکاتهُ.





واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- که له یو چا سره مخامخ شئ لومړی څه کوئ؟
- هرچا ته باید سلام واچول شي که یوازې هغه چاته چې پېژنئ يې؟



په بایسکل سور هلک ناستو هلکانو ته سلام اچوي



روان هلک ناستو هلکانو ته سلام اچوي



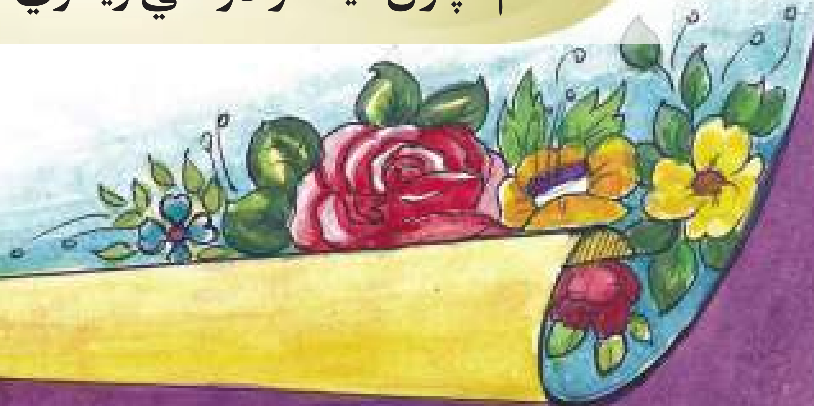
یوه نجلۍ د سلام ورکولو په حالت کې



نورو ته ووایاست!

زه چې له هرچا سره مخامخ شم سلام ورته وایم.

سلام اچول مینه او دوستي زیاتوي.

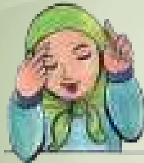


شپږم لوست

د روغبړ ادبونه

موخې

زده کوونکي د روغبړ او ستړي مشي په ادبونو پوه شي او اهمیت یې درک او ورسره عادت شي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او وواياست!



- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- روغبړ څه ته وايي او څه ګټې لري؟
- کله چې له يو چا سره مخامخ شئ، څه کوئ؟



بې مينې ستړي مشي



په مينې سره ستړي مشي



د روغبړ په حال کې



د مخه ښې په حال کې



نورو ته وواياست!

زه له هرچا سره په درنښت ستړي مشي او روغبړ کوم. ستړي مشي مينه زياتوي. د ستړي مشي او مخه ښې په وخت کې دواړو لاسونه ورکول ښه کار دی.



اووم لوست

د خبرو کولو ادبونه

موخې

زده کوونکي د خبرو کولو په ادبونو پوه شي.



وګورئ، فکر وکړئ او وواياست!





واورئ او وواياست!



- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- مخکې له خبرو کولو بايد څه وکړو؟
- په خبرو کې کوم ټکي په پام کې ونيسو؟



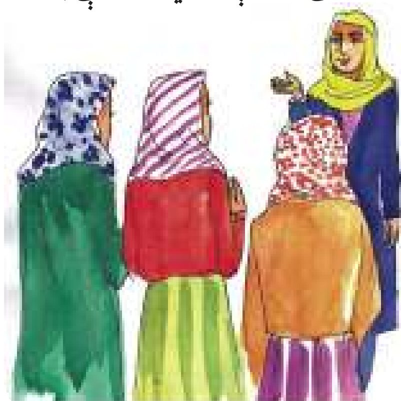
يو هلك په غوږونو دروند هلك ته خبرې كوي.



يو زده كوونكى خبرې كوي، نور يې په غور اوري.



دوه كسان خبرې كوي او دريم كس پكې مداخله كوي.



يوه نجلۍ خبرې كوي او نورې يې په غور اوري.



نورو ته وواياست!

زه له خبرو كولو څخه مخكې فكر كوم، ښې خبرې كوم او تل رښتيا وايم.

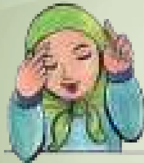


اتم لوست

د مجلس ادبونه

موخې

زده کوونکي د مجلس په ادبونو پوه او د عملي کولو وړتيا يې پيداکړي.



وگورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- کله چې په یوه مجلس کې ناست یو، باید څه وکړو؟
- په مجلس کې کوم ټکي په نظر کې ونیسو؟



ماشوم د لویانو خبرې په غور اوري.



د کور مشر د خبرو کولو او مجلس په حال کې

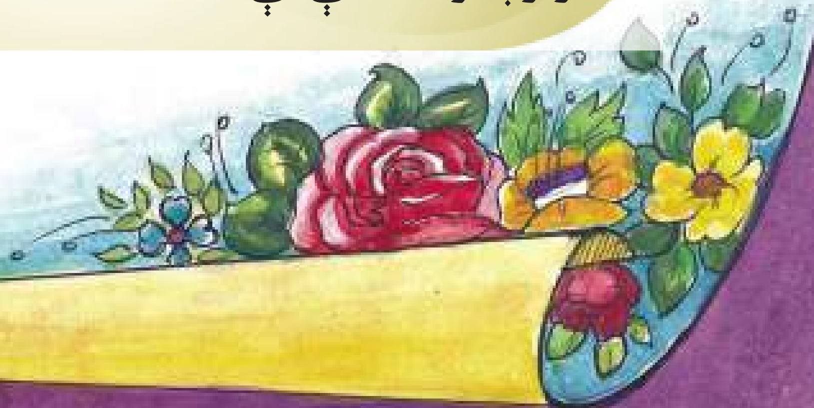


څو نجونې د خبرو کولو په حال کې



نورو ته ووایاست!

زه په مجلس کې د مشرانو خبرې په غور او مینې اورم. د خبرو کولو په وخت کې بې ځایه مداخله نه کوم.

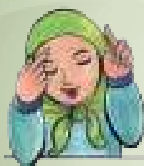


نهم لوست

د خوړلو او څښلو ادبونه

موخې

زده کوونکي د خوړلو او څښلو په ادبونو پوه شي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- له خوړلو څخه مخکې باید څه وکړو؟
- خواړه باید له خپلې مخې وخوړل شي او که د بل چا له مخې؟



له ډوډۍ خوړلو مخکې د لاسونو مینځل



یو زده کوونکی چې د بل چا له مخې خوراک کوي، بل زده کوونکی چې غټه مړۍ اخلي.



یوه نجلۍ د ډوډۍ خوړلو په حال کې



د یوې کورنۍ غړي چې په منظم ډول ډوډۍ خوړلو ته ناست دي.



نورو ته ووایاست!

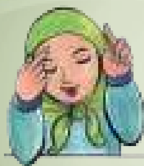
زه همېشه له ډوډۍ څخه مخکې او وروسته لاسونه مینځم او د بسم الله په ویلو د ډوډۍ خوړل پیل کوم. ډوډۍ له خپلې مخې څخه خورم، وړه مړۍ اخلم او ښه یې ژووم.



د مور او پلار درناوی

موخې

زده کوونکي د مور او پلار حقونه وپېژني او د درناوي کولو وړتیا یې پیداکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- مور او پلار سره څنګه چلند او څنګه يې خدمت وکړو؟



یو ماشوم خپل معلول پلار لمانځه ته راوستی دی.



یوه مور تر لمانځه وروسته د دعا کولو په حال کې



یوه مور چې خپل ماشوم ته شیدې ورکوي.



یوه مور خپل ناروغ ماشوم ته درمل ورکوي.



نورو ته ووایاست!

زه د مور او پلار ډېر درناوی کوم او خدمت يې پرځان لازم ګڼم.

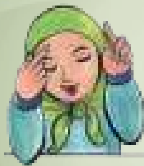


يوولسم لوست

د مشرانو درناوی

موخې

زده کوونکي د درناوي په ارزښت او ګټو پوه او د خپلو مشرانو درناوی وکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- که له مشرانو سره مخامخ شئ، څه کوئ؟
- تاسې په مجلس کې په څه ډول خبرې کوئ؟



د ښوونځي سرښوونکی خبرې کوي او زده کوونکي يې په غور اوري.



يوه ماشومه له مشرانو سره په ډېر احترام سترې مشي کوي.



يوه ماشومه مشرانو ته د درناوي په حال کې



يو ماشوم له مشرانو څخه د خبرو کولو اجازه اخلي.



نورو ته ووایاست!

زه د خپلو مشرانو احترام او درناوی کوم.

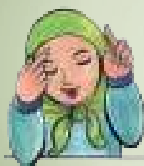


دولسم لوست

د ګاونډیانو حقونه

موخې

زده کوونکي به د ګاونډیانو حقونه وپېژني او هغو ته به پاملرنه وکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ګاونډیان کوم حقونه لري؟
- له ګاونډیانو او د هغوی له ماشومانو سره څنګه چلند کوئ؟



یو ماشوم خپل ګاونډي ته ډوډۍ ورکوي.



دوه ماشومان ناروغ ګاونډی روغتون ته بیایي.



دوه ماشومان د خپل ناروغ ګاونډي پوښتنې ته راغلي دي.



یوه نجلۍ له ګاونډۍ سره په کارونو کې مرسته کوي.



نورو ته ووایاست!

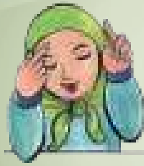
زه له خپلو ګاونډیانو او د هغوی له ماشومانو سره ښه چلند کوم. په درنه سترګه ورته ګورم او ورسره مرسته کوم.



د ښوونکي درناوی

موخې

زده کوونکي په دې وپوهېږي چې ښوونکی د درناوي وړ دی او د ښوونکي درناوی پرځان لازم وګڼي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ښوونکی ولې د درناوي وړ دی؟
- د ټولګي په کارونو کې باید له چا څخه اجازه او مرسته وغواړئ؟



زده کوونکی ښوونکي سره مرسته کوي او تخته پاکوي.



ښوونکی لوست ورکوي او یوه زده کوونکې ټولګي ته د ننوتلو اجازه غواړي.



یو زده کوونکی چې له ښوونکي سره مرسته کوي.



زده کوونکې د ښوونکې د درناوي لپاره ولاړې دي.



نورو ته ووایاست!

زه د خپلو ښوونکو درناوی کوم، خبرو ته یې غوږ نیسم او بیا عمل پرې کوم.

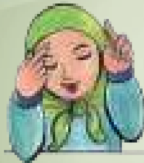


څوارلسم لوست

د لارې ادبونه

موخې

زده کوونکي د لارې تللو په ادبونو وپوهېږي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!









واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- موږ باید د لارې په کومې خوا او څه ډول لاړ شو؟
- په لار کې دخلکو سره د مخامخ کېدو په وخت کې باید څه وکړو؟



زده کوونکی اړ سړی د سرک بلې خواته بیايي.



يو زده کوونکی چې د سرک په منځ کې بې پروا روان دی.



يو زده کوونکی د لارې ادبونه مراعاتوي او د لارې ښي اړخ ته ځي.



نورو ته ووایاست!

زه د لارې ټول ادبونه مراعاتوم. د لارې ښي اړخ ته ځم، د سرک په منځ کې نه ځم، په لار کې له اړو خلکو سره مرسته کوم.

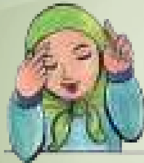
پنځلسم لوست

په بازار کې د ادبونو مراعاتول

موخې

زده کوونکي د بازار له ادبونو سره بلد شي.

په بازار کې د بې ځایه گرځېدو په زیانونو وپوهېږي.



وگورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او و وایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- بازار ته د څه له پاره ځو؟
- په بازار کې بې ځایه ګرځېدل څه ډول کار دی؟



یو ماشوم د اړتیا په وخت کې بازار ته د سودا اخیستلو له پاره ځي.



یو ماشوم په ښه چلند له دوکاندار څخه مېوه اخلي.



یو ماشوم چې د بازار په ګڼه ګوڼه کې بې پروا روان دی.



ماشومان چې د سرک په منځ کې لوبې کوي.



نورو ته و وایاست!

زه له اړتیا پرته بازار ته نه ځم، دخلکو په ګڼه ګوڼه کې ډېر پام کوم او له هرچا سره ښه چلند کوم.

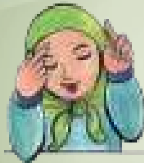


شپاړسم لوست

د ټولګي ادبونه

موخې

زده کوونکي د ټولګي په ادبونو پوه او د عملي کولو وړتیا یې پیداکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ټولګی د څه دپاره دی؟
- څنګه خپل ټولګی پاک وساتو؟



یوه زده کوونکې له ښوونکي څخه د وتلو اجازه غواړي.



یوه زده کوونکې په ټولګي کې د کتاب له مخې درس لولي.



زده کوونکي په پټه خوله د کتاب له مخې درس لولي.



نورو ته ووایاست!

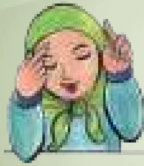
زه ټولګي ته د ننوتلو په وخت کې سلام اچوم، په خپل ځای کېنم او خپل ښوونکي او لوست ته په غور غوږ نیسم او د اړتیا په وخت کې له ښوونکي څخه اجازه غواړم.

اوولسم لوست

له ټولګیوالو سره ښې اړیکې

موخې

زده کوونکي له ټولګیوالو سره په ښو اړیکو وپوهېږي او پرې عمل وکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- له خپلو ټولګیوالو سره باید څه ډول چلند وکړو؟



یو زده کوونکی چې بې اجازې د بل زده کوونکي کتاب اخلي او د ټولګي ادبونه، نه مراعاتوي.



زده کوونکې په ډله ییزه توګه لوست لولي.

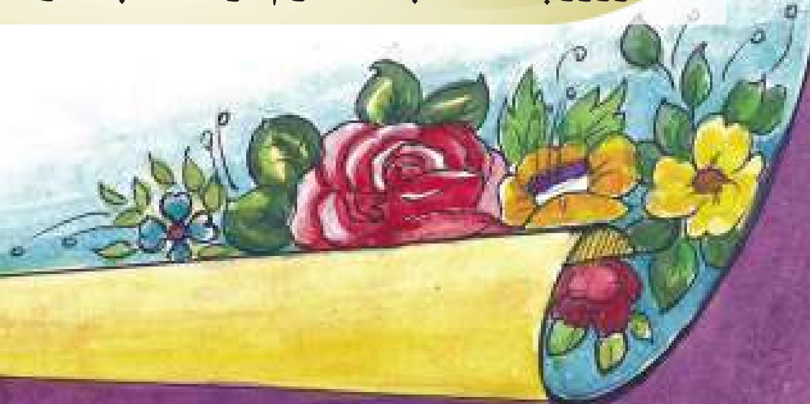


یوه زده کوونکې له بلې زده کوونکې سره مرسته کوي.



نورو ته ووایاست!

زه خپلو ټولګیوالو او د ښوونځي له نورو زده کوونکو سره د ورور په شان چلند کوم او له هیچا سره بد چلند نه کوم.

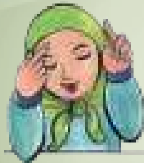


اتلسم لوست

د درسي وسایلو سم کارول او ساتنه

موخې

زده کوونکي د درسي وسایلو کارول زده کړي او له ساتنې سره یې علاقه پیداکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!





واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- کومو وسایلو ته درسي وسایل وايي؟
- درسي وسایل باید څه ډول وکارول او وساتل شي؟



زده کوونکې خپل کتابونه، کتابچې، قلم او پنسل په بکسه کې په منظم ډول ږدي.



زده کوونکی چې درسي کتاب یې غیرمنظم او تاو کړی نیولی دی.



یوې زده کوونکې د لوست په وخت کې درسي کتاب منظم نیولی دی.



زده کوونکې درسي وسایل په خوندي ځای کې ږدي.



نورو ته ووایاست!

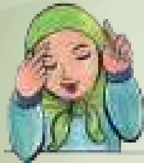
زه خپل درسي وسایل په لازم وخت کې کاروم او له کارولو وروسته یې په خوندي ځای کې ږدم.

نوولسم لوست

د زده کړې ادبونه

موخې

زده کوونکي د لوست ویلو ادبونه زده کړي او د درسونو له زده کړې سره مینه پیداکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او وواياست!



- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- د لوست د زده کولو لپاره بايد کومو شيانو ته پاملرنه وکړو؟
- لوست څنګه ښه زده کولای شو؟



هره زده کوونکې په ګروپي کارونو کې منظمه برخه اخلي.



دوه زده کوونکې په ګډه سره خپلې ستونزې حلوي.



زده کوونکې کورنۍ دنده په خپل وخت سرته رسوي.



يو زده کوونکی په ارامه فضا کې مطالعه کوي.



نورو ته وواياست!

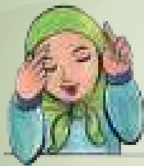
زه له درس سره مينه لرم، د ښوونکي وينا ته غوږ نيسم، غيرحاضري نه کوم. کورنۍ دنده په خپل وخت سرته رسوم.

شلم لوست

ښه نیت

موخې

زده کوونکي د ښه نیت د لرلو په ګټو پوه شي او ورتیا یې پیداکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او وواياست!

- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- ښه نيت او لورينه څه ګټې لري؟
- بدنيتي څه زيانونه لري؟



ښوونکی ښه او فعال زده کوونکی تشويقوي.



هغه زده کوونکې چې په ازموينه کې يې لومړی مقام ګټلی، ښوونکې ورته ډالۍ ورکوي.



يوه زده کوونکې د ښه نيت لرلو له مخې خپلې ټولګيوالې ته ډالۍ ورکوي.



نورو ته وواياست!

مور له هرچا سره ښه نيت لرو. بدنيتي او بخيلي بد کار دی.

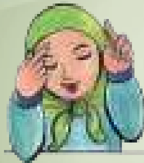


یوویشتم لوست

له برقي وسایلو څخه ځان ساتنه

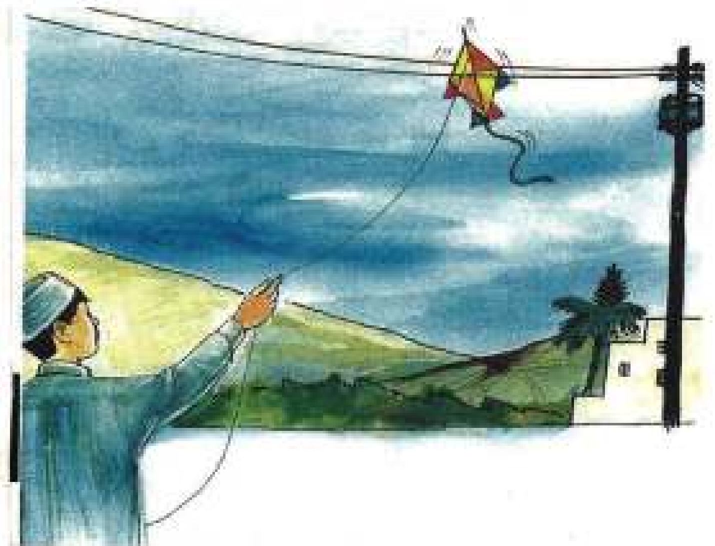
موخې

زده کوونکي د برق په خطرونو وپوهېږي او ورڅخه ځان وساتي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- په برقي وسایلو کې بې ځایه لاس وهنه څه خطرونه لري؟
- له برقي خطرونو څخه څنگه ځان ژغورلی شو؟



یو تن چې یو هلک د برق مزو ته متوجه کوي.



یو هلک بې ځایه په برقي وسایلو کې لاسوهنه کوي.

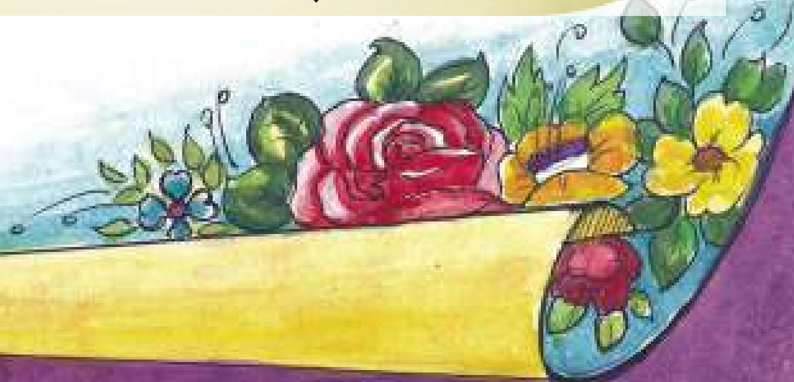


په برقي وسایلو کې بې ځایه لاسوهنه د برقي وسایلو شارټي منځته راوړي.



نورو ته ووایاست!

زه د ښوونځي او کور برق او برقي توکو سره کار نه‌لرم. د خرابۍ په وخت کې مشران پرې خبروم. خپله لاس نه ور وړم.

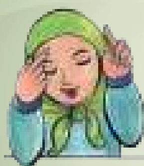


دوه ویشتم لوست

ښه روغتیا

موخې

زده کوونکي د ښه صحت او روغتیا په ارزښت او گټو وپوهېږي او ساتلو ته يې پاملرنه وکړي.



وگورئ، فکر وکړئ او ووایاست!









واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- د ښه صحت لپاره څه شی ضروري دی؟



یوه پاکه نجلۍ چې خپل غاښونه برس کوي.



مېوې د صحت لپاره ګټورې دي.



د ښه صحت لرلو لپاره باید ورزش وکړو.



له توان څخه زیات کار کول صحت ته تاوان لري.



نورو ته ووایاست!

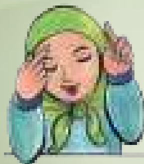
زه خپل صحت ته ډېره پاملرنه کوم. ناپاکه او د سرک د غاړې غذا نه خورم. له خوړلو څخه وروسته خپل غاښونه په مسواک یا برس مینځم.



د ځان او کاليو پاکوالی

موخې

زده کوونکي د ځان او کاليو دپاکوالي په اهميت او ګټو پوه شي او د ناپاکيو زيانونه وپېژني.



وګورئ، فکر وکړئ او وواياست!





واورئ او وواياست!



- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- پاک کالي او پاک بدن څه ګټې لري؟
- ناپاکه کالي او خيرن بدن څه زيانونه لري؟



يوه پاکه نجلۍ چې په پاکو جامو کې ښوونځي ته ځي.



پاک هلک ښکلی ښکاري.



نظافت د ايمان يوه برخه ده.

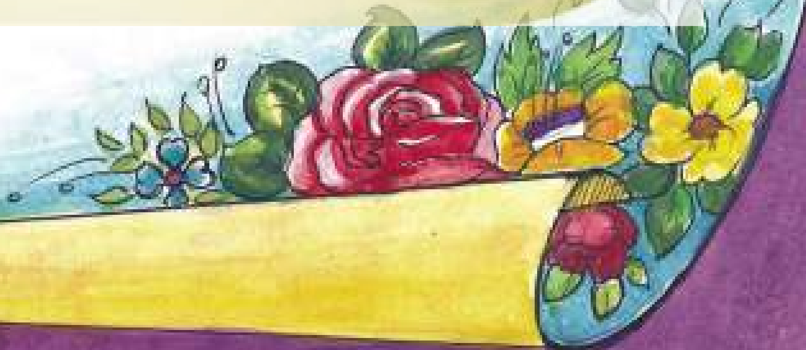


بې نظافته خلک تل ناروغ وي.



نورو ته وواياست!

زما پاک کالي ډېر خوښ دي. ښوونځي ته له پاکو کاليو او پاکو بوټانو سره ځم. ناپاک کالي او د بدن خيرنوالی د ناروغۍ سبب کېږي.

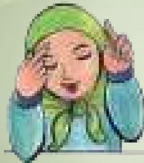


څلرويشتم لوست

پاک خواړه او پاکې اوبه

موخې

زده کوونکي د پاکو خوړو او اوبو په ګټو پوه او د ناپاکو خوړو او څښلو زیانونه وپېژني.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- پاک خواړه او پاکي اوبه څه ګټې لري؟
- ناپاک خواړه او ناپاکې اوبه کوم زیانونه لري؟



د بازار او سرک د غاړې له ګرد او دوړو څخه ډک خواړه صحت ته زیان رسوي.



د سرپوښ لرونکو دېګونو خواړه پاک وي.



ښه آشپز تل پاک خواړه تیاروي.



د سرپټې څاه او بمبې اوبه صحت ته ګټه لري.



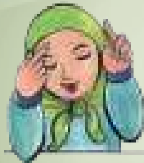
نورو ته ووایاست!

پاک خواړه او پاکې اوبه صحت ته ګټه لري.
ناپاک خواړه او ناپاکې اوبه صحت ته زیان رسوي.

د کور او ښوونځي پاک ساتل

موخې

زده کوونکي د ښوونځي او کور د پاکوالي په گټو او اهمیت پوه شي او د ناپاکۍ مخه يې ونيسي.



وگورئ، فکر وکړئ او وواياست!









واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- که چېرې ستاسو ښوونځی یا کور ناپاک وي، څه تاوان لري؟
- خپل ښوونځی او کور باید څنګه پاک وساتو؟



ښه زده کوونکې له ټولګي څخه ناپاکي او کاغذونه راټولوي.



یو بې پروا زده کوونکی د کېلې پوستکي بې ځایه غورځوي، ښه زده کوونکی یې را اخلي او په کثافت دانۍ کې یې اچوي



د ټولګي پاکوالی یوازې د ملازم کار نه، بلکې د ټولو زده کوونکو مسؤولیت دی.



د اوسېدلو د ځای پاکول ښه کار دی.



نورو ته ووایاست!

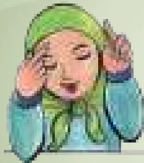
مونږ کوښښ کوو چې خپل ټولګی، ښوونځی او کور پاک وساتو او له ناپاکیو څخه مخنیوی وکړو.

شپږ ویشتم لوست

ورزش او روغتیا

موخې

زده کوونکي به دې پوه شي چې ورزش او سالمې لوبې د صحت لپاره ضروري دي او خپله هم ورسره مینه پیداکړي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- لوبې او ورزش صحت ته څه ګټې لري؟
- د لوبو کولو په وخت کې باید کوم ټکي په پام کې ونیسو؟





د کرېکټ لوبه یوه ګټوره لوبه ده. د لوبو کولو په وخت کې د دې لوبې ځانګړې وسایل او جامې باید واغوستل شي.

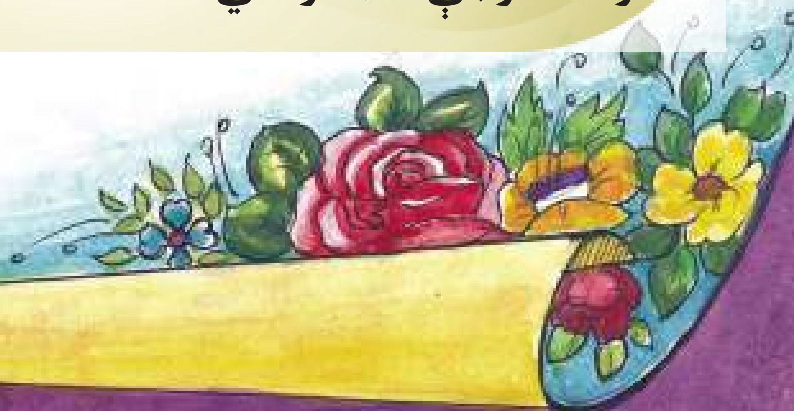


په پاکو او بې خطره اوبو کې لمبل روغتیا ته ګټه لري.



نورو ته ووایاست!

زه له ورزش سره مینه لرم. هرسهار ورزش کوم. ورزش او لوبې د بدن ټول غړي فعال ساتي. له ناروغیو مو ساتي. لوبې باید بې وخته او بې ځایه ونشي.

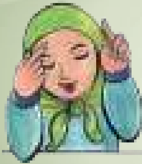


اووه ویشتم لوست

تازه هوا

موخې

زده کوونکي په دې پوه شي چې تازه او پاکه هوا روغتیا ته ګټه لري او د هوا د پاکوالي په ساتنه کې برخه واخلي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!









واورئ او ووایاست!

- په لاندې تصویرونو کې څه وینئ؟
- تازه هوا د صحت لپاره څه ګټه لري؟



زده کوونکي په تازه او پاکه هوا کې لوست وايي.



زده کوونکي په پاکه او تازه هوا کې ورزش کوي.



تازه هوا او چاپېريال



نورو ته ووایاست!

تازه هوا د ژوند لپاره اړينه ده. په تازه هوا کې لوست ښه زده کېږي. ورزش په کې هم ګټه لري. د ښې هوا لپاره بايد چاپېريال پاک او شين وساتل شي.

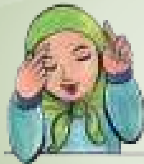


اته ویشتم لوست

د چاپېریال ساتنه

موخې

زده کوونکي د پاک او ښه چاپېریال په ګټو پوه شي او د چاپېریال په پاکوالي کې برخه واخلي.



وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!







واورئ او ووایاست!



- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- خپل چاپېريال څنګه له ناپاکيو څخه وساتو؟
- د چاپېريال پاکوالی، شنې ونې او بوټي څه ګټې لري؟





موږ ټول بايد د چاپېريال په پاکوالي کې برخه واخلو.



لوګي د چاپېريال د ککړتيا لامل ګرځي.



د نباتاتو ساتنه د چاپېريال د پاکوالي لامل کېږي.



نورو ته ووایاست!

زه خپل چاپېريال پاک ساتم. د شنو ونو او بوټو سره مينه لرم. خراب توکي، خوراکي پاتې شونې بې ځايه نه غورزوم او له چټليو مخه نيسم.

